

# **USO DEL LENGUAJE EN LOS ENTRENAMIENTOS**

Fran Adell

## **1. INTRODUCCIÓN**

## **2. COMUNICACIÓN: IDEAS**

**2.1 La comunicación es cosa de dos**

**2.2 Canales de comunicación diversos**

**2.3 Dimensiones de la comunicación**

**2.4 El lenguaje no verbal**

**2.5 Mejorar la escucha activa**

**2.6 Territorialidad: los espacios de encuentro**

**2.7 Feedback (información durante las tareas)**

**2.8 Creación de climas positivos**

## **3. BIBLIOGRAFIA**

## 1. INTRODUCCIÓN

Las personas somos seres sociales que estamos continuamente relacionándonos con los demás. En este proceso de relación entre seres humanos, son claves los elementos comunicativos.

El baloncesto, como contexto en el que se producen relaciones humanas, no está exento de la necesidad de comunicación, considerándose un factor clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los protagonistas de este proceso, entrenador y jugadores fundamentalmente, son emisores de información que codifican el mensaje que quieren comunicar a través de diferentes canales de comunicación. Pero a su vez, estos protagonistas son también receptores de la información que transmite el interlocutor. Es decir, yo, entrenador, transmito un mensaje al jugador, que es receptor de información, y este a su vez transmite una respuesta que va a estar modificando el contexto en el que el proceso de enseñanza-aprendizaje se está produciendo.

Una de las características más importantes que define el baloncesto como deporte es la incertidumbre. El entorno donde se producen las situaciones de juego real podemos definirlo como imprevisible, complejo, dinámico y no lineal, debido a las relaciones que se producen entre el jugador, el medio, los compañeros, el móvil, los rivales, etc. Esto afectará a los procesos perceptivos, decisionales y comportamentales del deportista, y por tanto ha de influir necesariamente en los medios didácticos y metodológicos que utilicemos en nuestro entrenamiento. Así, los procesos comunicacionales entre entrenador y jugadores han de verse involucrados de forma importante si entendemos el entrenamiento desde un modelo constructivista, donde lo importante es la realización de aprendizajes con significado poniendo el foco en el contexto, creando estructuras que dan un nuevo sentido al aprendizaje, y donde el protagonista central del aprendizaje es el jugador, y no el entrenador como lo era en el modelo tradicional.

Las investigaciones en motivación en los contextos sociales (y por tanto, deportivos), señalan la evidencia de que el ambiente social en el que se desarrolla una actividad puede facilitar o dificultar la implicación de las personas. En concreto, se señala que las personas percibimos

los contextos en los que nos desenvolvemos en forma de apoyo a la autonomía (ambientes que apoyan nuestras iniciativas y donde se crean condiciones para experimentar capacidad de elección y desarrollo personal), o en forma controladora (ambientes donde se perciben estilos autoritarios y coercitivos en los que se procura imponer una determinada manera de pensar, sentir o actuar). La evidencia empírica demuestra que los estilos interpersonales de apoyo a la autonomía están relacionados con consecuencias más adaptativas (por ejemplo, mayor motivación intrínseca, mayor satisfacción, y más intención de seguir jugando a baloncesto), mientras que los estilos controladores se relacionan con consecuencias más des-adaptativas (por ejemplo, menor satisfacción, incremento del burn-out, y aumento del abandono). Por tanto, los entrenadores, como parte del contexto social donde se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje en baloncesto, favoreceremos o perjudicaremos la motivación de nuestros deportistas a través de los recursos que utilicemos en la comunicación con ellos.

El objetivo del presente artículo es exponer diferentes aspectos de la comunicación y de la conducta del entrenador que mejoren la relación con sus deportistas, optimizando así el proceso de enseñanza – aprendizaje a través del uso del lenguaje, de la intervención del entrenador en la implementación de las tareas, y de la motivación de sus deportistas.

## 2. COMUNICACIÓN: IDEAS

A continuación, se van a presentar 8 ideas sobre comunicación que consideramos importante tener en cuenta para el desarrollo de nuestra labor como entrenadores:

### 2.1 La comunicación es cosa de 2

La primera idea que nos gustaría compartir con vosotros es que la comunicación es bidireccional, participando tanto el entrenador como el jugador. Tan importante será el mensaje que nosotros damos, como la respuesta que nos da el jugador; por ello, es imprescindible escuchar al jugador ya que afectará también a nuestra respuesta en las propuestas que le hacemos. Debemos tener muy presente a qué atendemos.

A través del siguiente vídeo intentamos acercar esta reflexión (consultar link):

<https://vimeo.com/493720641/f9b8fb441d>

## 2.2 Canales de comunicación diversos

La segunda idea que transmitimos es la importancia de conocer los diferentes canales de comunicación a través de los cuales podemos implicarnos emocionalmente en un entrenamiento. Nuestros gestos, posición en el campo, nuestros silencios, materiales de apoyo...

Nos gustaría centrar la atención en la importancia de controlar los gestos que hacemos, cómo lo hacemos y cómo los orientamos. Comparto con vosotros una reflexión acerca de esta idea a través del siguiente link:

<https://vimeo.com/493720724/f1b5043984>

## 2.3 Dimensiones de la comunicación

La tercera idea tiene relación con las dimensiones de la comunicación. El lenguaje tiene dos dimensiones, una es el contenido (el mensaje, lo que se dice) y la segunda sería la emoción (cómo recibe la otra persona, cómo le afecta, el mensaje que le estoy transmitiendo y la forma en que lo transmito).

Esta segunda idea es compleja, pero la emoción se está convirtiendo en un elemento clave en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En el siguiente link, comparto la reflexión que además estará muy relacionada con la siguiente idea sobre la importancia de la comunicación no verbal.

<https://vimeo.com/493720780/9682626b44>

## 2.4 El lenguaje no verbal

La cuarta idea tiene relación con el lenguaje no verbal. La evidencia empírica demuestra que solamente el 7% de información que capta un jugador/a de baloncesto tendría que ver con la comunicación verbal, hasta el 55% es lenguaje corporal del entrenador y un 38% paralenguaje.

Por tanto, es necesario que cuidemos todo lo relacionado con las formas no verbales de

comunicación. En el siguiente link, os mostramos una reflexión acerca de este punto:

<https://vimeo.com/493720843/3d3d303ebe>

## 2.5 Mejorar la escucha activa

La quinta idea estaría relacionada con la escucha activa. Podríamos destacar tres escalones, el primero sería oír, el segundo sería escuchar y en tercer lugar, prestar atención plena a lo que nos están diciendo, sin interrumpir, guardando silencio, escuchando con la mirada y con los gestos, y seguidamente repitiendo lo que se acaba de escuchar para confirmar que se ha entendido.

¿Qué significa la escucha activa? En primer lugar, entender las emociones, qué está sintiendo el jugador/a, para seguidamente reflejarlo "decírselo" ("te estoy viendo preocupado, te veo contento...").

<https://vimeo.com/493720944/9d1190c256>

## 2.6 Territorialidad: los espacios de encuentro

La sexta idea versa sobre la importancia de encontrar espacios para hablar con los jugadores/as. Es un proceso necesario para conocer, que nos puede ayudar a estructurar nuestro feedback, nuestros objetivos y a hacer sentir mejor al jugador/a.

<https://vimeo.com/493721021/3ef2f67598>

## 2.7 Feedback (información durante last areas)

La séptima idea se relaciona con el concepto feedback y tipos. Cuando hablamos de retroalimentación o feedback, hablamos de la información que trasladamos a los jugadores/as respecto al objetivo didáctico que nos planteamos.

En el vídeo podrás ver los diferentes tipos de feedback algunos ejemplos que permiten mejorar la comprensión de ese feedback específico o inespecífico que utilizamos.

<https://vimeo.com/493721091/1f8b63ecd9>

## 2.8 Creación de climas positivos

La octava y última idea que me gustaría transmitir es aquella relacionada con la creación de climas

positivos orientado hacia “*qué hago*” y “*cómo lo hago*” y el apoyo hacia la autonomía del jugador/a, haciéndole participe para opinar sobre aquello que se está desarrollando en el grupo.

Son 5 factores que nos ayudarán a mejorar esa autonomía que podremos otorgar a los jugadores/as.

<https://vimeo.com/493721173/31a633edb4>

### 3. BIBLIOGRAFIA

Adell, F. L. (2019). *Valores, liderazgo, motivación, y desarrollo óptimo en el baloncesto en etapas formativas*. Tesis Doctoral. Universitat de València.

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Ureña, N., & Piñar, M.I. (2010). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 15-50.

Castillo, I., Adell, F.L., & Álvarez, O. (2018). Relationships between personal values and leaderships behaviors in basketball coaches. *Frontiers in Psychology*, 9, 1661.

Claramunt, C. & Balagué, N. (2010). Influencia de las instrucciones técnicas en la efectividad del tiro en baloncesto. *Apunts: Educació Física i Esport*, 99, 65-71.

De Diego, S. & Sagredo, C. (1998). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Editorial.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York, NY:Plenum.

Iglesias, D., Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2007). La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(3), 43-50.

Marteniuk, R. G. (1976). *Cognitive information processes in motor short-term memory and movement production*. En G. E. Stelmach

(Ed.) *Motor control. Issues and Trends*. Pp. 175-186. London: Academic Press.

Musitu, G. (1996). *Manual de psicología de la comunicación*. Valencia: Cristóbal Serrano.

Torrens, C. & Balagué, N. (2006). Repercusiones de los sistemas dinámicos en el estudio de la motricidad humana. *Apunts. Educació Física i Esport*, 87, 7-13.

Vives, J. (2011). *Entrenando al entrenador: ideas y trucos para una comunicación constructiva y eficaz*. Madrid: Bubok.